GORE

L'EXPRESS de Gore

BULLETIN D'INFORMATION MUNICIPALE

9, chemin Cambria
Gore (Québec)
J0V 1K0
Tél.: 450 562-2025

Juin 2013
Vol. 03 – N° 06

DÉFI «COUREUR DES BOIS»

Ma SANTÉ en VALEUR

Commencez dès maintenant à vous préparer pour le défi " Coureur des bois " qui aura lieu samedi le 27 juillet prochain!

Vous cherchez une activité familiale amusante cet été ? Ne cherchez plus! Participez au défi " Coureur des bois " qui aura lieu samedi le 27 juillet prochain au parc municipal de Gore situé au 45 chemin Cambria. C'est la 4e édition de cet événement ouvert à tous. Cette activité est une belle occasion de réunir la communauté, de bouger et de s'amuser ensemble.

Les inscriptions débuteront à 9 h et la première course commencera à 10 h. Il y aura une course pour les enfants de moins de 10 ans et une pour les 11 à 15 ans. Il y aura également une course pour les gens de 70 ans et plus. Toutes ces courses seront de 2 km. À 11 h, débutera la course de 8 km combinée avec une nage d'un 1/4 km. Les adultes pourront choisir de la faire seuls ou avec un partenaire. Le départ des courses se fera à partir du parc municipal du Canton de Gore et les courses se poursuivront sur les chemins de campagne et à travers les boisés. La partie natation de la course pour adultes aura lieu au Lac Beattie où un bateau de la Sûreté du Québec assurera la sécurité des participants.

Les courses ne seront pas les seules activités au programme. Un dîner sera servi de midi à 13 h. Le repas est compris dans l'inscription des participantes et participants à la course. Les autres personnes pourront se procurer un repas à un coût minime. Des jus et de l'eau seront aussi vendus sur place. Le site comprends plusieurs secteurs ombragés, les gens sont invités à y faire un évènement pique-nique.

Après le dîner, de 13 h à 14 h, des activités telles que le lancer du tomahawk et du couteau seront offertes à peu de frais aux 14 ans et plus. Les enfants plus jeunes pourront aussi participer avec l'autorisation de leurs parents. Les gens qui ont beaucoup d'énergie pourront également jouer au hockey cosom. Les médailles seront remises à 14 h 30.

Les frais d'inscription pour la course sont de 20 $ (50 $ maximum pour une famille) et incluent le dîner et une bouteille d'eau.

Soirée country

Mettez vos jeans et chapeaux de cowboy! Le comité de loisirs des amis de Gore organise une Soirée country, souper et danse qui aura lieu le samedi, 13 juillet 2013 à 18h au Centre communautaire Trinity.

Vous pouvez vous procurer des billets, au coût de 10$, en appelant Marcel Rose au 450 562-5225 ou au bureau municipal.

TABLE DES MATIÈRES

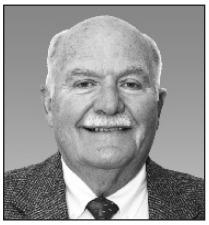
Nouvelles municipales **2-3**
Calendrier des collectes **3**
Communautaire **4**
Nos aînés **5**
Collecte de fonds **5**
Légume du mois **5**
Section Jeunesse **6**
Publicité **6**

À LA MAIRIE

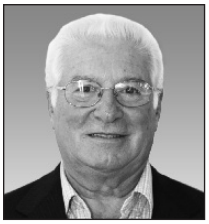
Votre Conseil municipal

Scott Pearce
Maire

Cécilia Gionet
Conseillère n°1

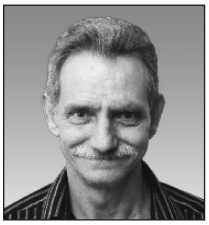


Clark Shaw
Conseiller n°2

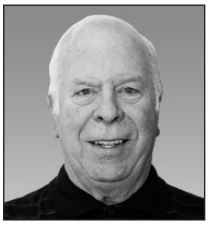


Don Manconi
Conseiller n°3

Anik Korosec
Conseillère n°4



Ghislain Bois
Conseiller n°5



Don Lovegrove
Conseiller n°6

Directrice générale:
Louise Desjardins

Secrétaire-trésorière:
Diane Chales

Secrétaire-trésorière adjointe:
Jennifer Thompson

Responsable du recouvrement:
France Doré

Réceptionniste:
Tammy Hall

Inspecteurs municipaux:
Jason Morrison
Don Pressé
Mathieu Madison

Directeur du service d'incendie:
Ron Pressé

Heures d'ouverture:
Du lundi au jeudi de
9h00 à 17h00
Vendredi de 9h00 à 12h00

Conception et impression du journal:
Les Publications Municipales – 1 877 553-1955
© Tous droits réservés.

NOUVELLES MUNICIPALES

MOT DU MAIRE

Petite communauté, grande implication…

Le vendredi 17 mai dernier, la Fondation de l'Hôpital d'Argenteuil lançait officiellement sa campagne de financement.

Même si l'Hôpital d'Argenteuil est situé sur le territoire de la Ville de Lachute, elle n'en est pas moins aussi notre hôpital!

C'est pourquoi je tiens fièrement à remercier et à souligner l'implication bénévole de plusieurs résidents de notre petite communauté au sein du conseil d'administration de la Fondation de l'Hôpital d'Argenteuil tel que : Messieurs David Lavoie, Hugh Mitchell, Guy Marier et bien d'autres résidents qui désirent conserver leur anonymat. Il ne faut pas non plus négliger de faire mention de la participation bénévole de Mme Livia Budai, mezzo-soprano résidente de Gore, qui a fait une remarquable prestation lors de cette campagne de financement. J'ose espérer qu'un jour, nous aurons, nous aussi, l'opportunité d'apprécier une telle prestation chez nous de Mme Budai.

Encore une fois, notre petite communauté se démarque par l'implication de ses résidents pour qui l'esprit communautaire est au cœur de leur préoccupation.

Merci pour vos grands cœurs; ce sont des gens comme vous qui font un monde meilleur où il fait bon vivre.

Comme toujours, si vous avez des commentaires ou des questions, vous pouvez me joindre au 514 941-2224. Il me fait plaisir d'entendre de vous. Merci.

Scott Pearce

MOT DES INSPECTEURS

Les inspecteurs municipaux vous invitent à profiter de l'arrivée du printemps pour vérifier l'état de votre réservoir d'huile à chauffage. Un bris ou une fissure dans votre réservoir pourrait mener à un déversement important d'une substance nocive pour l'environnement ainsi que pour votre santé et celle de vos voisins. Prévenir de tels déversements vous permet d'éviter des amendes ainsi que d'importants fardeaux financiers. Nous vous invitons à contacter la Municipalité pour plus d'information ou pour signaler tout problème ou risque associé aux réservoirs d'huile à chauffage.

CAPSULE ENVIRONNEMENT

Stratégie de protection et de mise en valeur du milieu naturel

J'en profite d'abord pour indiquer l'adoption du Plan stratégique 2013-2019 pour la protection et la mise en valeur du milieu naturel à la séance ordinaire du conseil municipal du 6 mai dernier. Cette stratégie propose les cibles et les objectifs visant la protection des écosystèmes, la préservation de la biodiversité, la protection des milieux fragiles et des éléments exceptionnels ainsi que la mise en valeur des espaces verts par les activités récréatives, d'interprétation et de partage de connaissances. Au cours des prochaines années, la municipalité, en partenariat avec les acteurs locaux et régionaux, travaillera à atteindre des cibles de conservation sur son territoire. En ce sens, vous êtes invités à me contacter pour discuter de vos intérêts, vos préoccupations et vos besoins en matière de protection des milieux naturels.

Cette stratégie a permis la création du Programme de conservation volontaire et d'intendance privée. Le programme s'adresse aux propriétaires de grands terrains présentant un intérêt pour la protection de leurs milieux naturels. Il vise à acquérir et partager des connaissances sur les milieux naturels, à informer et sensibiliser les propriétaires ainsi qu'à concilier les intérêts et les usages des propriétaires avec les objectifs de conservation. Le programme prévoit la visite des propriétés par un biologiste, la remise d'un rapport personnalisé au propriétaire ainsi que la signature d'une entente morale avec la municipalité. Je vous invite à me contacter pour adhérer au programme. Il est gratuit pour tous les propriétaires de Gore.

Pour soumettre vos articles dans le Journal:

«L'Express de Gore» est publié mensuellement et est distribué vers le début du mois. Les organismes de la municipalité et les responsables d'activités sont invités à transmettre leurs communiqués avant le 15 du mois précédant la parution. Il suffit de faire parvenir vos fichiers Word et photos en fichiers séparés (JPG ou BMP) par courriel à: spearce@cantondegore.qc.ca

POUR PLUS D'INFORMATION: 450 562-2025

ECOCENTRE LES BONS VOISINS

Écocentre Les Bons Voisins

J'en profite pour vous informer de l'ouverture de l'écocentre municipal. L'écocentre, situé au 40 chemin Sideline (au site du dépotoir), acceptera gratuitement une multitude de matières pour tous les citoyens de Gore ainsi qu'à ceux de Wentworth et de Mille-Isles. Voici la liste des matières acceptées à l'écocentre :

- **Matériaux de construction, rénovation et de démolition :**
  - ◊ Bois et matériaux de bois;
  - ◊ Agrégats (asphalte, béton, brique et pierre);
  - ◊ Métaux;
  - ◊ Bardeaux, gypses et autres.
- **Produits des technologies de l'information et de la communication :**
  - ◊ Ordinateurs de table, ordinateurs portables, tablettes et périphériques;
  - ◊ Dispositifs d'affichage (téléviseur, écran plat);
  - ◊ Imprimantes, photocopieurs, télécopieurs et appareils multifonctions;
  - ◊ Jeux vidéo et consoles de jeux;
  - ◊ Téléphones, répondeurs, appareils cellulaires et téléavertisseurs;
  - ◊ Lecteur DVD ou VHS.
- **Résidus domestiques dangereux :**
  - ◊ Peinture à usage domestique incluant aérosols;
  - ◊ Huile, filtres et contenants d'huiles usagées incluant aérosols;
  - ◊ Lampes fluocompactes et tubes fluorescents;
  - ◊ Piles primaires et secondaires.
- **Pneus usagés SANS JANTES.**

L'ouverture est prévue pour la mi-juin. Les heures d'ouverture seront les mercredis, samedis et dimanches, de 9 h à 17 h, pour la période estivale.

ARBRES À DONNER

Comme par les années passées, la municipalité aura des arbres à donner aux résidents. Vous pourrez venir chercher vos arbres dimanche le 2 juin 2013 de 9h à 12h au centre communautaire Trinity, 2 chemin Cambria. S'il vous plaît, apportez des chaudières ou des sacs pour transporter vos arbres; aucun contenant ne sera disponible pour le transport. Merci.

Test d'eau :

Votre puits ! Analyse de votre eau potable ....

Il faut faire analyser votre eau périodiquement pour vérifier si elle est toujours saine

Pour la deuxième année:

* La municipalité a obtenu un rabais substantiel pour nos résidents, avec un Laboratoire accrédité par le Ministère du Développement durable sur différents forfaits (exemple: analyse de base 35.00 $ taxes incluses au lieu de 75.00 $ + taxes).

Une journée est organisée, dimanche le 2 juin 2013 de 9h à 15h au centre communautaire Trinity, **situé au 2 chemin Cambria**, où vous pourrez venir chercher vos contenants d'analyse et rapporter ceux-ci au même endroit, la même journée.

Voici les procédures à suivre: venez chercher vos contenants d'analyse au centre communautaire Trinity entre 9h et 15h (vous devez vous laissez suffisamment de temps pour rapporter vos échantillons avant 15h), prendre un échantillon d'eau en respectant le mode d'emploi indiqué avec le contenant, et vous rapportez l'échantillon au centre communautaire Trinity, le même jour avec un chèque au nom de : Laboratoire Bio Services.

Trois choix d'analyses vous sont proposés. Vous aurez les tarifs des 3 choix avec votre contenant (environ 50% du prix régulier).

N'hésitez pas à communiquer avec Cécilia Gionet conseillère, pour toute autre question, au 450-562-2161. Merci.

ÉLECTION MUNICIPALE 2013

2013, est une année d'élection à travers la province de Québec.

Nous vous suggérons de vérifier fréquemment votre boîte aux lettres pour divers avis ou formulaires que nous vous ferons parvenir durant l'été.

MOTOCROSS

****ATTENTION À TOUS LES AMATEURS DE MOTOCROSS ET AUTRES****

Nous tenons à rappeler à la population, et tout particulièrement aux amateurs de sport de motocross et de tout autre véhicule tout terrain, que la sablière située sur le chemin Braemar est une **PROPRIÉTÉ PRIVÉE** et qu'il est **STRICTEMENT INTERDIT** d'y faire de telles activités. Toute personne pouvant se trouver sans autorisation sur ces lieux sera passible d'une amende émise par la Sûreté du Québec.

FÊTE DE L'ÉTÉ À GORE

Les employés de la municipalité organisent la tenue d'un évènement festif à Gore pour souligner l'arrivée de la saison estivale. La Fête de l'été est prévue pour samedi le 6 juillet 2013 au parc municipal situé au 45 chemin Cambria. On y retrouvera des activités pour toute la famille, un barbecue, des activités sportives, des kiosques d'information et de services, de la musique et bien plus encore. Surveillez la prochaine édition de l'Express de Gore pour plus de détails.

JUIN 2013

D	L	M	M	J	V	S
						1
2		4	5		7	8
9		11	12	13	14	15
16		18	19		21	22
23/30		25	26	27	28	29

Comité de loisirs des amis de Gore
Friends of Gore leisure committee
Sports et Loisirs / Sports and leisure

DÉJEUNERS À LA SALLE COMMUNAUTAIRE TRINITY

2, chemin Cambria

Prochain déjeuner:
dimanche le 2 juin 2013

De 9 h à 12 h 30

Prix : 5,00$

Veuillez prendre note qu'il n'y aura pas de déjeuner pour les mois de juillet et août. Le prochain déjeuner aura lieu le 1er septembre 2013.

PERSÉVÉRANCE SCOLAIRE

La municipalité aimerait féliciter, Roxane Michaud, résidente de Gore et son groupe qui entre le 20 et 22 mai 2013 on parcourus 138.34 km à vélo de l'Annonciation à l'école Frenette de Saint-Jérôme.

Félicitations!

VENTE DE GARAGE

Un immense Merci à toutes les personnes qui ont participé à la vente de garage du 18 mai dernier. Ce fut un grand succès et tous les profits de la location des tables et de la vente de nourriture ont été versés au Relais pour la Vie.

Une deuxième vente de garage est prévue au début de septembre, la date reste à déterminer. Les places sont limitées alors réservez tôt!

Communiquez avec France 450 565-9736

TAI CHI

Ma SANTÉ en VALEUR

SESSION AUTOMNE 2013

OÙ : Centre communautaire Trinity, 2 chemin Cambria

QUAND : Mercredi, du 18 sept. au 20 nov. (10 semaines)

HEURE : 18h20 à 19h20
TAI CHI AVANCÉ

19h30 à 20h30
TAI CHI DÉBUTANT
(minimum de 8 personnes)

CENTRE DE TAI-CHI LE LOTUS

INFO : MICHÈLE LAVOIE
450 562-4151
http://taichicentrelotus.e-monsite.com
Lotus85@videotron.ca

SEMAINE RACONTE MOI UNE HISTOIRE

Lors de la semaine du 22 avril 2013, notre maire Scott Pearce a lu des histoires aux élèves de St-Julien et aux enfants du CPE de Gore.

Au cours de cette journée les enfants du CPE ont eu aussi droit à la visite des pompiers de Gore.

ACTIVITÉS DE LECTURE INTERACTIVE
LES PROGRAMMES ALI

ÉGLISE HOLY TRINITY, GORE

4 chemin Cambria, Gore, Québec, J0V 1K0

Tous les offices sont bilingues!
Musique gospel et bluegrass!
Toutes les confessions sont bienvenues!

HORAIRE	*SERVICE*	*HEURE*
9 juin 2013	Office du matin	10 h
23 juin 2013	Messe	10 h

MERCI OFFICIEL À NOS BÉNÉVOLES

« Les bénévoles ne sont pas payés, pas parce qu'ils n'ont aucune valeur, mais parce qu'ils sont inestimables »

Conscients que nos bénévoles sont souvent pris pour acquis, le maire et les conseillers ont décidé cette année de reconnaître officiellement leur apport essentiel et indispensable au développement communautaire et de les en remercier.

Lors d'un cocktail dînatoire tenu le 27 avril dernier, et organisé spécifiquement en leur honneur, plus de 75 bénévoles œuvrant dans la municipalité de Gore ont participé à cette "première" avec enthousiasme et fierté.

Le point culminant de cette soirée fut sans contredit la présentation par le maire, Scott Pearce, d'une lettre personnalisée et signée par lui-même, à chacun des bénévoles, par laquelle il reconnaissait leurs talents, leurs efforts constants et leur implication dans les divers secteurs de la communauté, et ce, au nom des citoyens de Gore, aux noms des conseillers et en son nom personnel.

Outre ce geste officiel, tous les bénévoles ont reçu un sac utilitaire au logo de Gore et plusieurs ont gagné l'un des soixante prix de présence généreusement fournis par des marchands de la région.

Durant cette réunion, plusieurs des participants ont manifesté leur appréciation du geste posé par les membres du Conseil et de l'encouragement reçu à poursuivre leurs activités auprès de la collectivité qui en bénéficie pleinement.

Par ailleurs, le maire a tenu à remercier les personnes ayant collaboré à la réalisation de cette soirée ainsi que la conseillère, Cécilia Gionet, tant pour avoir initié cette idée de reconnaissance des bénévoles, que pour avoir organisé cet événement. À bien des égards, on peut affirmer que la soirée s'est avérée une éclatante réussite.

MERCI À TOUS NOS COMMANDITAIRES

LACHUTE

- IGA Desjardins
- Rona Cadieux & Associés
- Super C
- Les Entreprises Richard Prévost
- Maxi
- P.E.P.
- Walmart
- J.P Dixon
- Tim Hortons
- Chaussures Monik
- Au vieux Charbon
- Au Delà de L'Imaginaire
- Café L'Infusion Bistro
- Les Folies d'Arlette
- Restaurant Carole
- Boutique Mes Saisons en Couleur
- Le Caucus
- O'Parfum
- Restaurant le 16
- Bijoux Renée
- Restaurant Cuisine d'Asie
- Boutik Nicole
- Vogel Marché Santé
- Papeterie Mémo
- Ultramar D'Arcy
- Fleuriste M.F Lavoie
- CanadianTire
- Fleuriste Bernard Tessier
- Jean Coutu
- Variétés Lachute
- Familiprix

MORIN-HEIGHTS

- IGA Morin-Heights
- La Grange gourmet Village
- Restaurant O'Petit
- Marché Vaillancourt
- Spa Ofuro

SAINT-SAUVEUR

- Le Vrac Saint-Sauveur
- Rona
- Dagenais & Fils Inc.
- Rôtisserie St- Hubert
- L'air du Temps (Boutique Cadeaux)

NOS AÎNÉS

SOUPE RENCONTRE

Le comité organisateur souhaite vous informer que l'activité « Soupe rencontre» prend congé pour les mois de juin, juillet et août.

La prochaine «Soupe rencontre» aura lieu le 30 septembre 2013.

Au plaisir de vous revoir tous.

Merci et passez un bel été !

Cécilia Gionet

COLLECTE DE FONDS

Relais pour la vie

L'équipe de Relais pour la vie "Footprints in the Sand" remercie chaleureusement toutes les personnes qui ont participé à notre dîner spaghetti/vente aux enchères ainsi qu'à la vente de garage.

Nous tenons également à remercier nos généreux donateurs: la Municipalité du Canton de Gore, l'entreprise Canemco, Kerri's Pizzeria de Pine Hill, le Centre commercial Argenteuil. Nous remercions également madame France Roy pour l'organisation et la location de tables pour la vente de garage ainsi que pour le don de tout l'argent amassé grâce aux locations de tables et à la vente de nourriture. Finalement, nous remercions également toutes les personnes qui se sont jointes à nous dans cette lutte contre le cancer.

RELAIS POUR LA VIE RELAY FOR LIFE
Société canadienne du cancer Canadian Cancer Society

Nous sommes extrêmement reconnaissants pour vos dons et votre participation. Ensemble, grâce à votre aide, l'équipe "Footprints in the Sand" s'est classée 2e pour la collecte de fonds du Relais pour la vie de Lachute.

NOTRE GRATITUDE EST INESTIMABLE.

LÉGUME DU MOIS

LA COURGE D'HIVER

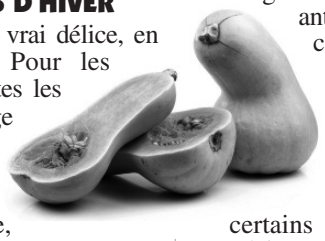
En purée, au four, au gratin ou encore en potage, on peut apprêter et cuisiner les courges d'hiver selon les mêmes méthodes que les pommes de terre.

Les courges d'hiver (citrouille, potiron, courge poivrée, courge musquée ou courge spaghetti) se distinguent de leurs cousines d'été par le fait qu'elles sont cueillies à pleine maturité. Conséquemment, la chair des courges d'hiver est plus sèche et plus fibreuse, leurs graines sont parfaitement développées et leur pelure est plus épaisse, dure et non comestible. Elles offrent cependant une chair savoureuse qui s'apprête bien à une multitude de plats.

Les courges d'hiver peuvent facilement remplacer la patate sucrée dans la plupart des recettes. Elles se marient tant aux saveurs sucrées que salées. On peut ainsi les ajouter à nos recettes de muffins, gâteaux, marmelades, crêpes, biscuits, tartes, puddings, flans, quiche, pâtes, riz, il n'y a pas de limites à ses possibilités dans la cuisine!

Une fois leur peau lavée et pelée, les graines et filaments fibreux retirés à la cuillère, les courges d'hiver peuvent être cuites à la vapeur, au four, en cocotte, au micro-ondes, etc. Lorsque la peau est plus coriace, il est conseillé de la garder pour la cuisson. Elle sera beaucoup plus facile à retirer une fois refroidie.

CUISINER LES COURGES D'HIVER



Les graines grillées sont un vrai délice, en plus d'être nourrissantes. Pour les préparer, retirer d'abord toutes les graines du centre de la courge à la cuillère. Enlever les fibres, laver et bien sécher. Assaisonner au goût (sel, poivre, cumin, coriandre, paprika, sauce tamari, cannelle, sucre, etc.), placer sur une tôle recouverte de papier parchemin et cuire au four à 350°F pendant environ 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

En potage, il suffit de cuire les morceaux de courge dans un bon bouillon de poulet ou de légumes auquel on ajoutera de l'oignon, du céleri, des carottes ou tout autre légume, racine ou feuilles (épinards). Passer au mélangeur, assaisonner et y ajouter un filet de yogourt nature sans gras, de crème sure légère ou de lait de coco faible en gras pour un peu plus de corps.

PROFIL NUTRITIONNEL DES COURGES D'HIVER

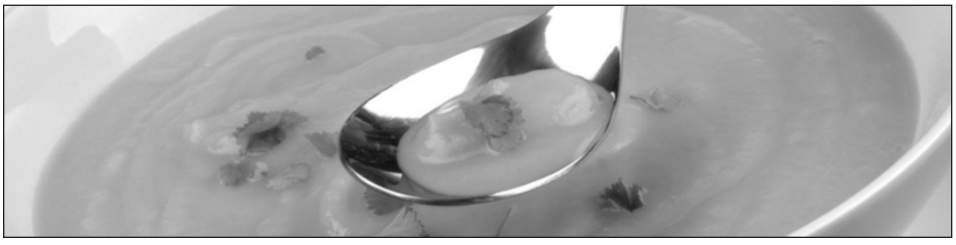
La chair des courges d'hiver contient en général plusieurs substances antioxydantes, notamment le bêta-carotène, la lutéine et la zéaxanthine. Ce sont cependant les graines qui auraient l'activité antioxydante la plus importante. Ces antioxydants seraient associés à une diminution du risque de certains cancers, de dégénérescence maculaire et de cataracte.

Un autre avantage des courges est leur effet hypoglycémiant, en d'autres mots, elles entraîneraient une diminution du taux de sucre dans le sang. Ce qui en fait un choix à privilégier plus particulièrement pour les diabétiques.

Les courges d'hiver sont une excellente source de vitamine A et de potassium, elles contiennent du fer, du cuivre, du manganèse, de la vitamine C, de l'acide folique, de l'acide pantothénique, de la vitamine B2 et B6. Contenant peu de calories, elles sont une bonne source de fibres.

CONSERVATION DES COURGES D'HIVER

Les courges d'hiver se conserver facilement de trois à six mois, à condition qu'elles soient entreposées à l'abri du froid, de la chaleur et de la lumière, dans un endroit frais et sombre.



SECTION JEUNESSE

Les 7 erreurs

Notre artiste a reproduit ce dessin et a volontairement modifié 7 détails... Si tu regardes attentivement, tu les trouveras sûrement tout seul!

PUBLICITÉ

Les Contacts de Lori
Lori's Links

APPELEZ LES CONTACTS DE LORI AU 450 224-7472
(Références gratuites)
Courriel : lori.leonard@sympatico.ca
web: www.lorislinks.com

Nous vous orientons vers le bon fournisseur et le bon prix.

Besoin de quelqu'un pour vous aider dans un travail particulier?

- Femme de ménage, homme à tout faire
- Rénovations domiciliaires, nouveau patio, travail de jardinage, extermination
- Planification d'événements, musiciens, animation
- Administration, traduction

N'importe quoi...

Il y a une place pour votre annonce ici...

Appelez-nous au 1 877 553-1955

Mylène Freeman
Députée
Argenteuil—Papineau—Mirabel

Ottawa
Pièce 754, Édifice de la Confédération
Ottawa (Ontario) K1A 0A6
Tél. : 613 992-0902
Mylene.Freeman@parl.gc.ca

Circonscription
499B rue Principale
Lachute (Québec) J8H 1Y4
Tél. : 450-562-0737
Téléc. : 450-562-2527

Les Publications Municipales
Division de 9252-8223 Québec Inc.

Charles Baillargeon, représentant
Courriel: charles@pubmun.com
Cell.: 1 855 454-6010

Concepteurs et imprimeurs de votre journal

424, du Rivage, Saint-Antoine-sur-Richelieu (Qc) J0L 1R0 • **1 877 553-1955**

www.pubmun.com